

<<产后健康与形体重塑>>

图书基本信息

书名：<<产后健康与形体重塑>>

13位ISBN编号：9787533518684

10位ISBN编号：7533518683

出版时间：2001-09

出版时间：福建科学技术出版社

作者：朱迪，桑格罗夫

页数：111页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<产后健康与形体重塑>>

### 内容概要

本书包括：怀孕后；运动的类型；有氧运动的选择；强壮身体；怎样做增强运动；乳房和运动；如何可获得更充足的睡眠等内容。

## <<产后健康与形体重塑>>

### 书籍目录

#### 引言

#### 一、整体健美

##### 1、怀孕后

.....

#### 二、饮食

##### 1、孕期营养

.....

#### 三、形体重塑

##### 1、你的锻炼计划

.....

#### 四、让腹部恢复平坦

##### 1、产后的变化

.....

#### 五、体内问题

##### 1、骨盆底肌肉

.....

#### 六、情感适应

##### 1、产后的心情

.....

<<产后健康与形体重塑>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>